



Madame, Monsieur,

Voici le programme de septembre à décembre, concernant les actions se déroulant au sein de l'Espace Santé pouvant vous apporter des ressources dans la prise en charge des personnes que vous recevez.

Des entretiens individuels sont réalisés par une infirmière ou un enseignant en Activité Physique Adaptée pour chaque personne qui souhaite s'inscrire, afin de déterminer ensemble des objectifs personnalisés.

De nouveaux partenaires ont rejoint notre association et de nouveaux ateliers ont démarré début septembre :

- ✓ Association 'ADMD' pour le droit de mourir dans la dignité,
- ✓ Ateliers mémoire et nutrition séniors,
- ✓ Cycle de séances pour accompagner et soutenir les aidants familiaux ou proches aidants,
- ✓ Groupes de parole pour patients malades chroniques.

Un forum prévention du cancer 'agir pour prévenir' se déroulera le 9 novembre à la mairie de Dole de 10h à 18h

Un sommaire vous permettra une recherche plus aisée des thématiques.

A : **accompagnement, Alzheimer, autisme et Art Thérapie** page 2, **alcool** page 8, **AVC** page 7

B : **basse vision, bien être** page 3

C : **cancer** page 7, **cardio** page 8

D : **deuil** page 9, **diabète** page 6, **dyspraxie** page 10

E : **enfance** page 5, **épilepsie de l'enfant** page 10

F : **fibromyalgie** page 3, **choisir sa fin de vie** page 8

H : **handicap physique** page 10

I : **intergénérationnel** page 9, **isolement, solitude** page 7

M : **mémoire ateliers séniors, accompagnement maladies chroniques** page 7

N : **nutrition ateliers séniors** page 4

P : **psychoéducation** page 5, **difficultés psychiques** page 9, **Parkinson** page 10

R : **rhumato** page 9

S : soutien à la parentalité, stomathérapie page 7, **surpoids enfant, adulte** page 4, **surdité** page 3, **Sport Santé** page 10 (aviron), page 9 (rester en santé)

T : **tabac** page 10, **trauma crânien** page 3

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement.

Très cordialement.

L'équipe de coordination





PROGRAMME

Septembre à décembre 2018

Secrétariat 9h à 16h, fermé le mercredi. Possibilité de prendre rendez-vous pour entretien individuel

Courriel : contact@espacesante-dnj.fr Site : www.espacesante-dnj.fr ☎ 03 84 72 46 55

Le programme ci-dessous présente les actions prévues à l'Espace Santé Dole Nord Jura au 23, avenue Pompidou ou proposées par nos partenaires. D'autres actions en santé ont lieu sur d'autres sites du territoire du Nord Jura, nous sommes à votre disposition pour vous fournir tout renseignement à leur sujet, par téléphone, courrier ou mail.

PARTENAIRES CONTACTS	*ACTIONS	THEMES	HORAIRES ET DATES
<p>Art thérapie Médiation créatrice contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Mieux être Soutien, Expression de soi</p>	<p>Destiné aux adultes 'stimuler sa propre créativité pour ouvrir un regard sur soi-même' cycle de 9 séances de 2 heures le jeudi de 17h30 à 19h30</p>	<p>Réunion présentation le jeudi 13 septembre 14h à 16h</p>
<p>Franche-Comté Alzheimer contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 francealzheimer.franchecomte@orange.fr 03 84 82 25 50</p>	<p>Permanences Café gourmand Groupe de parole 'aidants'</p>	<p>Destinée aux familles et malades Alzheimer, maladies apparentées 'Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide' Permet de se retrouver et partager un moment convivial Favoriser une parole libre, modérer les échanges et soutenir les décisions parfois difficiles à prendre pour accompagner la personne malade et sa famille</p>	<p>6/09, 4/10, 8/11, 6/12 14h à 16h Se renseigner pour les prochaines dates Centre Truchot salle réunion CO</p>
<p>Autisme AAB antenne locale Jura annie.daloz@sfr.fr 06 75 87 28 53 Autrepart 39 autrepart39@laposte.net 03 84 72 81 34</p>	<p>Permanences Entraide, soutien et permanence</p>	<p>- Faciliter l'info et la formation des familles sur l'autisme et les Troubles Envahissants du Développement. - Accompagner, représenter et défendre les intérêts des familles et des personnes autistes enfants, adolescentes ou adultes. - Organiser des activités de loisirs, prêt de livres documentations. - Activités : balade équestre, musique, relaxation ... - Aide aux aidants : organisation de week-end de répit, massage Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours</p>	<p>Contactez l'association pour le programme détaillé et les dates 1/09, 6/10, 3/11, 1/12 10h à 12h</p>
<p>Accompagnement par l'écriture enfants adultes hospitalisés 'Traces de vie' 06 08 06 72 15 tracesdevies@orange.fr fb.me/associationtracesdevies</p>	<p>Entraide</p>	<p>Un biographe contacté par les équipes médicales se rend à l'hôpital ou à domicile pour permettre aux personnes malades d'écrire un livre. Public concerné : enfants atteints de cancers, leucémies, maladies génétiques, handicaps ou adultes en fin de vie. Ces accompagnements sont gratuits et 10 exemplaires sont offerts aux familles.</p>	<p>Plus de renseignements, contactez l'association. Soirée cinéma, débat ...</p>

<p>Bien-être Association REMUE RELAX</p> <p>nty.sampans@wanadoo.fr 03 84 72 62 19</p> <p>Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <hr/> <p>Fibromyalgie Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Stage anti-stress*** Derniers samedis du mois Hors vacances</p> <p>Sur inscription</p> <p>Ateliers bien-être</p> <p>Ateliers santé</p> <hr/> <p>Ateliers</p>	<p>Pratiques du Toucher-Massage® et autres techniques de détente, par des praticiens du bien-être formés, Découvrir de nouveaux outils 'pour vivre mieux' ➤ Découverte de la naturopathie, Application avec les huiles essentielles ➤</p> <p>➤ « Toucher-massage : le dos »...➤</p> <p>Pour maintenir et développer son capital santé Demandez le programme détaillé Ouverts à tous</p> <hr/> <p>Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage Alternance d'ateliers : atelier bien-être, eutonie ...</p>	<p>Samedi 9h à 12h</p> <p>29/09</p> <p>24/11</p> <p>Jeudi ➤ 10h à 12h ➤ 14h à 16h</p> <hr/> <p>Jeudi 20/09, 18/10, 15/11, 13/12</p> <p>10h à 12h / 13h30 à 15h</p>
<p>Surdité Association Signes, Aides, Services</p> <p>chene-karine@bbox.fr 06 52 61 80 06</p>	<p>Formation langue des signes</p> <p>Permanences en prévision</p>	<p>Moment convivial est destiné à toutes personnes, enfants ou adultes, curieux de découvrir la richesse de la langue des signes. C'est aussi un moment privilégié où chacun peut échanger sur ses difficultés rencontrées quand on doit faire face au handicap de la surdité.</p> <p>Entraide</p>	<p>Premier samedi du mois 'Café signes' au café Charles � Dole 17h � 19h</p> <p>Se renseigner pour les dates</p>
<p>Traumatisés crâniens et cérébro-lésé Association des traumatisés crâniens accueil.aftc@traumacraniensfc.org contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Entraide</p>	<p>Prise en compte des traumatisés crâniens Et cérébro-lésés et de leurs séquelles. Possibilité de RDV individuel par une infirmière</p>	<p>Pour plus de renseignements, contactez l'association</p>
<p>Basse vision Association VOIR AUTREMENT</p> <p>stephaniebazin@hotmail.com 06 70 74 14 47</p>	<p>Tables rondes. Aide aux démarches administratives Essais optiques. Entretien individuel : psychologue, ergothérapeute spécialisés dans les DMLA SAS</p>	<p>Destinés aux personnes ayant des troubles de basse vision. Ecoute, entraide, informations sur les différentes possibilités d'appareillage oculaire. Possibilité de déplacement d'une ergothérapeute au domicile.</p>	<p>Lundi 24/09, 22/10, 26/11, 17/12 9h � 12h <i>préinscription obligatoire</i></p>

<p>Surcharge pondérale de l'adulte</p> <p>Association HARMONI'GRAM fredansel@outlook.fr</p> <p>Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p>(hors vacances scolaires)</p> <hr/> <p>UTEP du CH Pasteur</p> <p>utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p>Destinés aux personnes en surpoids, participation à des actions permettant de mieux comprendre et mieux gérer les problématiques liées au poids. Actions réalisées par des professionnels de santé</p>		
	<p>Diététique</p>	<p>Ateliers animés par une diététicienne</p>	<p>4/09, 2/10, 6/11, 4/12 18h à 20h</p>
	<p>Activités physiques adaptées</p>	<p>➤➤ Marche nordique se renseigner pour le lieu de rdv Encadrée par un enseignant en Activité Adapté</p> <p>➤➤ Energie santé</p> <p>➤➤ Aviron santé Mardi, mercredi et vendredi</p>	<p>Lundi 14h à 15h30 Jeudi 18h à 19h30</p> <p>Les vendredis matin 10h à 11h</p> <p>Se renseigner pour les horaires</p>
	<p>Groupes de parole</p>	<p>Animés par une psychopraticienne</p>	<p>11/09, 9/10, 13/11, 11/12 18h à 20h</p>
<p>Cycle d'éducation et d'écoute pour personnes en surcharge pondérale. Ateliers collectifs dans le service de l'UTEP au Centre Hospitalier Pasteur Cycle de 8 séances en journée, le mardi à partir du mardi 11 septembre de 8h45 à 14h Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP</p>			<p>NOUVEAU</p>
<p>Nutrition CNSA contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Cycle de 6 séances de 2h, à destination des séniors qui souhaitent améliorer leur alimentation. Prochain cycle : 5 octobre de 9h30 à 11h30 sur inscription</p>		
<p>Surcharge pondérale De l'enfant et de l'adolescent</p> <p>Réseau REPPPOP pediatrie.cadre@ch-dole.fr 03 84 79 65 15</p> <p>contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Destinés aux enfants en surpoids. Ateliers parents/ enfants. Assurés par des professionnels de santé</p>		
	<p>Journées d'ACcueil (JAC) enfant (7-16 ans) accompagné au moins d'un parent</p>	<p>Prise en charge au centre hospitalier de Dole, dans le service de pédiatrie sur une journée, avec bilans et mise en place d'un programme adapté aux besoins de l'enfant.</p>	<p>Un lundi par mois sur la journée prochaine date 17/09 Renseignements et inscriptions Cadre de pédiatrie</p>
	<p>Action ESOP : pour les enfants en surpoids à partir de 7 ans, en lien avec le réseau REPPPOP et le service de pédiatrie du CH Pasteur, afin de les aider à améliorer leur condition physique et à se sentir mieux psychologiquement.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Séances hebdomadaires d'activités physiques adaptées le mardi de 17H30 à 19H, multisports sous forme de jeu et séances pour les parents sur des thématiques liées au surpoids animées par une équipe pluridisciplinaire (médecin, diététicienne, psychologue). > Bilans trimestriels pour les enfants, dernier mardi avant chaque période de vacances scolaires. Inscription possible à l'Espace Santé tout au long de l'année. 		

<p style="text-align: center;">Enfance</p> <p style="text-align: center;">ESPACE ENFANCE</p> <p style="text-align: center;">contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p style="text-align: center;">Gratuité Cotisation de 15€ à l'association</p> <p style="text-align: center; color: red;">Attention ! Certaines dates sont susceptibles d'être modifiées</p> <p style="text-align: center;">Inscription préalable</p>	<p style="text-align: center;">Permanences</p> <p style="text-align: center;">⊗ Activité relaxation/méditation Adultes*** <u>Inscription préalable</u></p> <p style="text-align: center;">⊗ Activité Massage, maternage bébé (3/12 mois et +)</p> <p style="text-align: center;">Atelier du mercredi Eveil par le jeu 10h à 11h Accès gratuit</p> <p style="text-align: center;">Portage en écharpe</p> <p style="text-align: center;">Rencontre à thème : Semaine mondiale de l'allaitement</p>	<p style="text-align: center;">Informations, documentations, ➤➤ rencontres autour de l'enfant et de sa famille (entrée libre) ➤ (pas pdt vacances scolaires)</p> <p style="text-align: center;">tous les 15 jours</p> <p style="text-align: center;">..... ➤ ➤ ➤</p> <p style="text-align: center;">Ateliers animés par professionnelles formées</p> <p style="text-align: center;">..... ➤ ➤ ➤</p> <p style="text-align: center;">➤ Eveil musical : 12 mois - 3 ans ➤</p> <p style="text-align: center;">➤ Motricité : 18 mois - 3 ans ➤</p> <p style="text-align: center;">➤ Activités manuelles, motricité fine : 18 mois - 4 ans ➤</p> <p style="text-align: center;">➤ Contes, comptines, marionnettes : 18 mois - 3 ans ➤</p> <p style="text-align: center;">➤➤➤ Atelier animé par une monitrice de portage ➤ ➤ ➤</p> <p style="text-align: center;">➤ Echange convivial « allaitement, racine de vie » ➤</p>	<p style="text-align: center;">RDV ou contact téléphonique, appelez l'Espace Santé</p> <p style="text-align: center;">Se renseigner Divers créneaux</p> <p style="text-align: center;">17/09, 12/11, 10/12 9h30 à 11h</p> <p style="text-align: center;">26/09, 10/10, 28/11, 19/12</p> <p style="text-align: center;">19/09, 7/11, 5/12</p> <p style="text-align: center;">3/10, 14/11, 12/12</p> <p style="text-align: center;">17/10, 21/11</p> <p style="text-align: center;">Lundi 24/09 14h à 16h 19/11 9h30 à 11h30</p> <p style="text-align: center;">Mardi 16 octobre 14h à 16h</p>
<p style="text-align: center;">Maladie psychique chronique 'bipolarité' 'Mieux vivre avec sa maladie' CHS du Jura Secrétariat CHS 03 84 82 97 27</p>	<p style="text-align: center;">Ateliers psychoéducation Programme de 6 séances consécutives</p>	<p style="text-align: center;">Ces ateliers permettent de mieux connaître la maladie, informer sur le rôle des médicaments et les thérapies dans le rétablissement ; reconnaître ce qui peut aggraver la maladie ou au contraire ce qui peut la stabiliser</p> <p style="text-align: center;">Un entretien individuel est réalisé avant le début des séances</p>	<p style="text-align: center;">Le jeudi De 18h à 20h Se renseigner pour les prochaines dates</p>

<p>Ateliers Mémoire Partenariat Solimut mutuelle de France Espace Santé contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	NOUVEAU	<p>Cycle de 11 séances de 2h à destination des séniors. Séance de présentation le mercredi 19 septembre de 9h30 à 11h30 Cycle à partir du 3 octobre de 9h30 à 11h30</p>	
<p>Soutien aux Aidants Partenariat AAPICS et une oreille en plus contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>		<p>Soutenir les personnes exerçant le rôle d'aidant familial ou proche aidant. Possibilité de prise en charge l'aidé au domicile ou dans une association de loisirs Programme de 9 séances : infos de type administratif, groupes de paroles, apprentissage des gestes et posture, bien être. Inscription préalable. 1^{ère} séance le 9 octobre de 14h à 16h30</p>	
<p>Diabète de l'adulte</p> <p>Diabète, Nutrition, Education Association AFD 39 Denis Angonin angonindenis@orange.fr 06 31 54 52 31</p>	<p>Permanences Accompagnement, échanges</p> <p>Randonnées actives Ouvertes à tous</p> <p>Activités physiques Sport pour tous</p> <p>Journée nationale de prévention du diabète</p>	<p>Réalisées par des bénévoles, informations sur le diabète, aide administrative, entraide, en groupe ou en individuel, par un patient expert Possibilité de prendre RDV au 06 41 11 09 58</p> <p>Adhésion et certificat médical de non contre-indication obligatoire L'objectif est de se dépasser, de montrer que la chronicité n'est pas forcément un frein pour la pratique du sport</p> <p>➤ ➤</p> <p>➤ Stands informatifs, dépistage, activités ➤</p>	<p>2ème jeudi du mois de 10h à 12h</p> <p>Jeudi Départ 13h30 bateau à pizza Parcours de 8 à 10 km, Dénivelé moyen 1er et 3ème jeudi</p> <p>Tous les mercredis 16h à 17h</p> <p>Samedi 17/11 9h à 17h Mairie de Dole</p>
<p>-----</p> <p>Sport et diabète UTEP CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p>Cycle d'éducation pour diabétiques insulino-dépendants et non insulino-dépendants, Prochaine journée d'éducation le jeudi 27 septembre de 9h à 16h30 Ateliers collectifs : activités physiques, diététique / Le pied chez le diabétique. Les jeudis de 9h30 à 12h et 13h30 à 16h30 Dates, inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP</p>		
<p>Séances d'éducation sur le diabète gestationnel (femme enceinte déclarant un diabète) Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP pour les prochaines dates</p>			
<p>Stage de sport à Prémanon dans le haut jura pour les personnes diabétiques insulinsés de plus de 14 ans permettant de bénéficier d'un encadrement de professionnels en diabétologie et sportif pour aider à mieux gérer le diabète lors d'activités sportives. Cela permet de rencontrer et d'échanger avec d'autres diabétiques, professionnels de santé, découvrir d'autres sports et un site exceptionnel, dans une ambiance conviviale. Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP pour février 2019 (vacances scolaires zone A)</p>			

<p>Accompagnement des personnes atteintes de maladies graves Association ACAD</p> <p>Cancer Association LA LIGUE Comité départemental de la ligue</p> <p>bray.germaine@orange.fr (référente locale) 03 84 82 21 25 / 06 83 02 58 01</p>	<p>Groupes de parole</p> <p>Permanences</p>	<p>Pour les personnes atteintes du cancer et de leurs proches. Animés par une psychopraticienne et une accompagnante formée à l'écoute.</p> <p>Ecoute pour le patient ou une personne de son entourage. Soutien par quelqu'un de neutre, aide dans les démarches ainsi que des conseils. Réalisées par des bénévoles formés à l'écoute. Concerne toutes actions de lutte contre le cancer. Soutien et aide aux personnes malades et à leur famille (écoute, demande d'aides financières...)</p>	<p>Mardi 25/09, 16/10, 27/11, 18/12 De 14h30 à 16h30</p> <p>sur RDV</p>
<p>Stomathérapie digestive ou urinaire contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Groupes d'échange Entretien et relation d'aide</p>	<p>Des informations sur la pathologie, l'intervention, sur la prise en charge du soin, le matériel, la vie sociale, familiale et professionnelle. Aide personnalisée. Entretiens individuels et groupes.</p>	<p>Se renseigner à l'Espace Santé</p>
<p>Solitude - Isolement Association UNE OREILLE EN PLUS mauricette.gallon@free.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Entraide, soutien</p>	<p>Permet d'ouvrir les portes à des personnes isolées afin qu'elles puissent être écoutées, être aidées à sortir de leur isolement, à retrouver l'envie de se divertir.</p> <p>Possibilité de joindre au téléphone un bénévole de l'association qui peut se déplacer au domicile.</p>	<p>Lundi sur RDV De 14h à 16h Pendant les vacances, les permanences sont assurées.</p>
<p>Accidents Vasculaires Cérébraux Association AVC39 c.chenevoy@hotmail.fr 03 84 72 29 15</p>	<p>'Après-midi rencontre'</p> <p>Manifestations</p>	<p>Echanger et oublier pour un moment les soucis quotidiens Partager un moment de convivialité autour d'un repas ou d'un café. Cafétéria CORA (emplacement réservé)</p> <p>Participation à la Traversée du Grand Dole (stand en ville)</p> <p>Journée Mon Cœur en région à la mairie de Dole</p>	<p>Tous les 2 mois Samedi 29/09 à partir de 13h</p> <p>15 et 16/09</p> <p>28/09 10h à 17h</p>
<p>Espace de rencontre La Parentèle laparentele.aseaj@orange.fr 03 84 47 40 50</p>	<p>Accompagnement des familles</p>	<p>Lieu tiers et autonome qui s'adresse à toute situation où l'exercice d'un droit de visite, les relations et les rencontres Enfant-parent sont interrompus, difficiles ou trop conflictuels.</p>	<p>Pour plus de renseignements, Contactez l'association</p>
<p>Accompagnement Maladies chroniques contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>Groupe de parole</p>	<p>Echanges et discussions principalement sur les difficultés de toutes sortes, ressenties du fait de la durée de la maladie et du temps qui passe. Trouver du soutien et de nouvelles ressources. Sortir de l'isolement.</p>	<p>2/10, 13/11, 11/12 de 14h à 16h</p>

<p>Association pour le droit de mourir dans la dignité brigitte.prostblondeau@outlook.fr 03 84 47 59 10</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">NOUVEAU</p> <p>Débat</p>	<p>Film 'vivre avec l'euthanasie' suivi d'un débat sur les enjeux de la mort choisie</p>	<p>Samedi 20 octobre A 14h</p>
<p>Alcool Association VIE LIBRE La soif d'en sortir cfevelat@yahoo.fr 06 72 63 72 65</p>	<p>Groupes d'échanges Entraide (Anonyme et gratuit)</p>	<p>L'alcool fait souffrir ? Nous en parlons justement ensemble. Le vécu des autres est vital, quand le combat solitaire deviendra trop difficile, notre expérience pourra être aidante. C'est notre force. Accompagnement par un professionnel de santé sur certaines séances</p>	<p>Lundi 3/09, 17/09, 1/10, 15/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12 De 20h à 22h30</p>
<p>Malades cardiaques / Opérés du Cœur Association Cardio Franche Comté contact@afmoc-fc.fr Association CŒUR ET SANTE patrick.riva39@orange.fr 03 84 72 46 55 Clinique des anticoagulants AMDAC AMDAC.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 88 Insuffisance cardiaque ODEIC du CH Pasteur odeic.infirmieres@ch-dole.fr 03 84 79 66 81</p>	<p>Permanences conjointes Club Cœur et santé / Cardio Franche Comté Activité Physique Adaptée Club Cœur et santé / Cardio Franche Comté Forum Santé Education de groupe et individuelle Education de groupe</p>	<p>Informations sur les maladies cardiaques, leur prévention, les actions proposées... Réalisées par des bénévoles Pour les patients atteints de maladies cardio-vasculaires Sur inscription préalable La journée du coeur : informations, ateliers, conférences Consultations spécialisées, réunions publiques, suivi et équilibrage du traitement, formation des professionnels de santé Séances d'éducation pour les patients sous nouveaux anti coagulants (pradaxa, xarelto, eliquis) Séances d'éducation pour les patients sous anti coagulants Cycle d'éducation pour les patients insuffisants cardiaques, Accompagnement de l'équipe du service de cardiologie du CH Pasteur ; séances sur les signes d'aggravation de l'insuffisance cardiaque, les traitements, l'alimentation désodée et la sensibilisation à l'Activité Physique.</p>	<p>1er jeudi de chaque mois 4/10, 6/12 De 10h à 12h Tous les mardis de 14h45 à 15h45 28/09 10h à 17h Mairie de Dole 12/09, 10/10, 12/12 De 9h30 à 11h30 14 et 15/11 9h30 à 11h30 Cycle de 4 séances consécutives 10h à 12h Recrutement des patients à la suite de leur hospitalisation</p>

<p>Difficultés psychiques (accompagnement des personnes en difficulté et leur entourage) Association UNAFAM th.bosshard@free.fr 06 07 57 20 56</p>	<p>Accueil</p>	<p>Destiné aux familles et aux personnes de l'entourage. Accueil, écoute, conseil. Réalisé par des bénévoles formés à l'écoute.</p>	<p>Sur RDV soit téléphonique ou à l'Espace Santé</p>
<p>Difficultés psychiques des adultes Association LIEU DIT contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Entretiens individuels</p>	<p>Pour les personnes en difficulté psychique. Aide, écoute. Réalisés par des accueillants, professionnels de santé et du champ social</p>	<p>sur RDV Jour et heure Se renseigner à l'Espace Santé</p>
<p>Maladies rhumatologiques UTEF CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p>Séances d'éducation de groupe Inscription à l'UTEF</p>	<p>Polyarthrite rhumatoïde ➤ Accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire Spondylarthrite ➤</p>	<p>Mardi 25/09 8h45 à 16h30 Mardi 27/11 8h45 à 16h30</p>
<p>« Rester en santé ou mieux vivre avec sa maladie » contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Activité Physique adaptée <u>Pas à pas</u> Pour personnes ayant des besoins plus spécifiques en activité physique <u>Dynamique</u></p>	<p>Destinée aux patients atteints de maladie chronique ou en fragilité et qui souhaitent retrouver des motivations pour rester en santé, être accompagnés afin d'optimiser son capital santé en tenant compte de ses capacités. ➤ ➤ ➤ ➤</p>	<p><u>Lundi</u> : parcours de santé Marche 10h à 11h30 <u>Mardi</u> : 'Équilibre, souplesse et coordination' : 14h/15h <u>Lundi gym</u> 16h45 /17h45 18h / 19h <u>Mercredi</u> : Marche : 9h30 / 11h45</p>
<p>Animations pour un Public Intergénérationnel à visée Culturelle et Sportive AAPICS aa-pics@hotmail.fr 06 72 26 12 64</p>	<p>Danse détente bien-être, jeux de société, sorties, jardinage, activités manuelles et récréatives</p>	<p>Un moment convivial autour d'activités de loisirs enfant et adulte</p>	<p>Demandez le programme détaillé</p>
<p>Accompagnement des familles endeuillées Jonathan Pierres Vivantes jeaninechamprobert@gmail.com 07 83 01 56 72</p>	<p>Entraide, soutien</p>	<p>C'est un lieu de libre parole et de libre silence. Partager sa souffrance, exprimer ses sentiments, parler de son enfant, de son frère, de sa sœur. Permet de se soutenir, de s'entraider pour retrouver un chemin de vie propre à chacun. Accueil possible sur RDV exclusivement</p>	<p>3^{ème} vendredi du mois 2/09, 19/10, 16/11, 21/12 14h à 17h</p>

<p>Parkinson Franche-Comté Parkinson fcparkinson@yahoo.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Ateliers</p>	<p>Alternance de groupe de parole et ateliers de motricité, pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Accompagnement possible par une personne de l'entourage</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Groupe de parole, assurés par une psychopraticienne ➤ Atelier 'tango thérapeutique' ➤ Gym équilibre, souplesse et coordination 	<p>Mardi 25/09, 16/10, 27/11, 18/12 9h30 à 11H30</p> <p>Mardi 30/10, 20/11, 11/12 14h à 16h</p> <p>Mardi 14h à 15h</p>
<p>Tabac UTEP et Unité de tabacologie CH Pasteur à Dole utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p> <p>CSAPA Briand addicto.dole@chsjura.fr 06 43 31 18 99</p>	<p>Séances individuelles</p> <p>Groupe de parole 'Parlons sans filtre' Echanges conviviaux et anonymes</p>	<p>S'adressent aux personnes fumeuses en questionnement sur leur consommation, déjà abstinentes, ou désirant s'arrêter de fumer. Prise en charge par des professionnels de santé</p> <p>Ecoute et accompagnement pour toutes personnes (fumeur, ex-fumeurs, vapoteurs ou aidants) désirant partager son expérience ou ses interrogations concernant le tabac.</p>	<p>Se renseigner à l'UTEP</p> <p>Se renseigner pour les prochaines dates au CSAPA</p>
<p>Epilepsie de l'enfant Association Enfance épilepsie enfanceepilepsie.lauriane@gmail.com 06 66 48 18 81</p>	<p>Permanences</p>	<p>Besoin de soutien, d'informations ?</p> <p>Un bénévole se tient à la disposition des familles</p>	<p>Vendredi 14/09, 28/09, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11, 7/12 et 21/12 14h à 16h</p>
<p>Dyspraxie de l'enfant Association DFD 25 - 39 beatrice.guyenot@gmail.com 03 84 71 91 17</p>	<p>Permanence, rencontres</p>	<p>Reconnaissance de la dyspraxie en particulier et des dys en général : sensibiliser les professionnels de l'éducation et de la santé, ainsi que les institutions locales et nationales. Accompagner, orienter et soutenir les familles dans leur parcours.</p>	<p>Pour plus de renseignements, contactez l'association</p>
<p>Handicap 'Tous ensemble pour Ophélie' emel.oph@free.fr 06 99 56 28 83</p>	<p>Entraide, soutien</p>	<p>Accompagner, orienter et soutenir les familles dans leur parcours. Réalisées par des bénévoles, informations, aide administrative et financière, entraide...</p>	<p>Permanence téléphonique</p>
<p>Aviron santé navel.arnaud@free.fr 06 88 31 38 11 contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Activité Physique Adaptée</p>	<p>Séances pour les patients atteints de cancer du sein, diabète et surpoids, encadrées par un professionnel formé à ce type spécifique de prise en charge : ateliers d'aviron en salle, de renforcement musculaire et de coordination. Elles se déroulent dans les locaux de l'Aviron Club Dolois.</p>	<p>Pour plus de renseignements, contactez l'association ou le club Mardi, mercredi et vendredi</p>

*Toute action réalisée à l'Espace Santé peut-être reportée, voire annulée selon les conditions définies par chaque partenaire. Le nombre de participants par atelier étant limité, une inscription préalable à l'action est demandée. Un RDV pour un entretien individuel peut être proposé.

** Accès gratuit aux activités proposées par l'Espace Santé, adhésion annuelle de 15 à 30 € en fonction du nombre d'ateliers choisis

*** Adhésion à l'association partenaire